



Date 日付 : 2018年5月19日&20日

Venue/Site 会場 : FOREST 7階

Training Topic 研修トピック : ストレスと仲良くなる - ストレス耐性を高める食事と呼吸法

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満	欠席者	無回答
75%	17%	0	0	0	8%	0

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- 呼吸が体に深くかかわっているということであらためて感じる事ができました。(大塚あきこさま)
- セロトニンが他のホルモンの調整をしている-腸内環境-食べ物の大切さ。ストレス反応を良いと意識することの大切さ (小林三枝子さま)
- ストレスはコントロールできる。ストレス反応を悪い反応と考えないことが大事。(石本工さま)
- ストレス反応は悪いものととらえるのではなく、ストレス反応は善いと受け止め、自分を客観的にみることが大切だということ。(匿名希望)
- ストレスをコントロールする方法、呼吸法、最近、瞑想を始めたので、呼吸の回数も意識してみようと思った。コーヒーは体に悪い(ホルモン系)のにびっくり。やめた方が良いね。(清水英美子さま)
- 過度なストレスは大きな病気につながる可能性がある。呼吸法によってストレスコントロール(マネジメント)ができる。(織田千尋さま)
- 「ストレス反応は善い」と思うことが大事ということ!! 運動のメリットについて、また知ることができた。(匿名希望)
- ストレスに対する考え方。(匿名希望)
- 呼吸をコントロールすることが、実はストレスをコントロールすることにつながるという考え方。非常に勉強になりました。(小國肖子さま)
- コルチゾール=悪いと思っていたが、「ストレス反応は善い」と思う事が、ストレスと上手く付き合っていくことが良かったり、コルチゾールにもメリットがあることが判ったこと。コルチゾールとDHEAのバランス。(岩立晴子さま)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- アンドリューワイル博士の呼吸法、SEALSのボックス呼吸法は実践しやすいと思った。カフェインについて、コーヒーやディカフェの疑問が解決できた。(岩立晴子さま)
- 全てが面白く、興味深くつなげていく。満足です。有難うございました。(小國肖子さま)
- 病気は気からと言われる理由を論理的に教えていただき、よくわかりました。副腎の重要性もよくわかりました。(匿名希望)
- ストレスを感じている最中の呼吸法。今後、実践できそうです。(匿名希望)
- ストレスのメカニズムだけでなく、対処法についても知ることができ勉強になりました。(織田千尋さま)
- ストレスってなんとなく悪いとは思っていたけれど、バランスが大切なんだとわかり、コントロールできるということもわかりよかったです。(清水英美子さま)
- ストレスの仕組みについて、体の反応について、学べて良かった。食に関してより詳しく知りたいと思った。(匿名希望)
- 内容に裏付けがしっかりあり、深い、かつ、わかりやすい切り口で話してくださるので、わかりやすいです。(石本工さま)
- とてもわかりやすい説明でした。(小林三枝子さま)
- 呼吸法の勉強を深めたいと思いました。(大塚あきこさま)

ご協力、ありがとうございました。